

JM
EDITORIAL
No. 5

Escuela de
COCINA
Segunda Edición

EDICIÓN DE COLECCIÓN
1
MOLES

Aprenda a elaborar

Moles ROJOS

nancybenilde

Recetas de Morelos, Oaxaca, D.F. y más

Una guía paso a paso para hacer desde
el más sencillo hasta el más elaborado

\$16.00 USD \$2.00

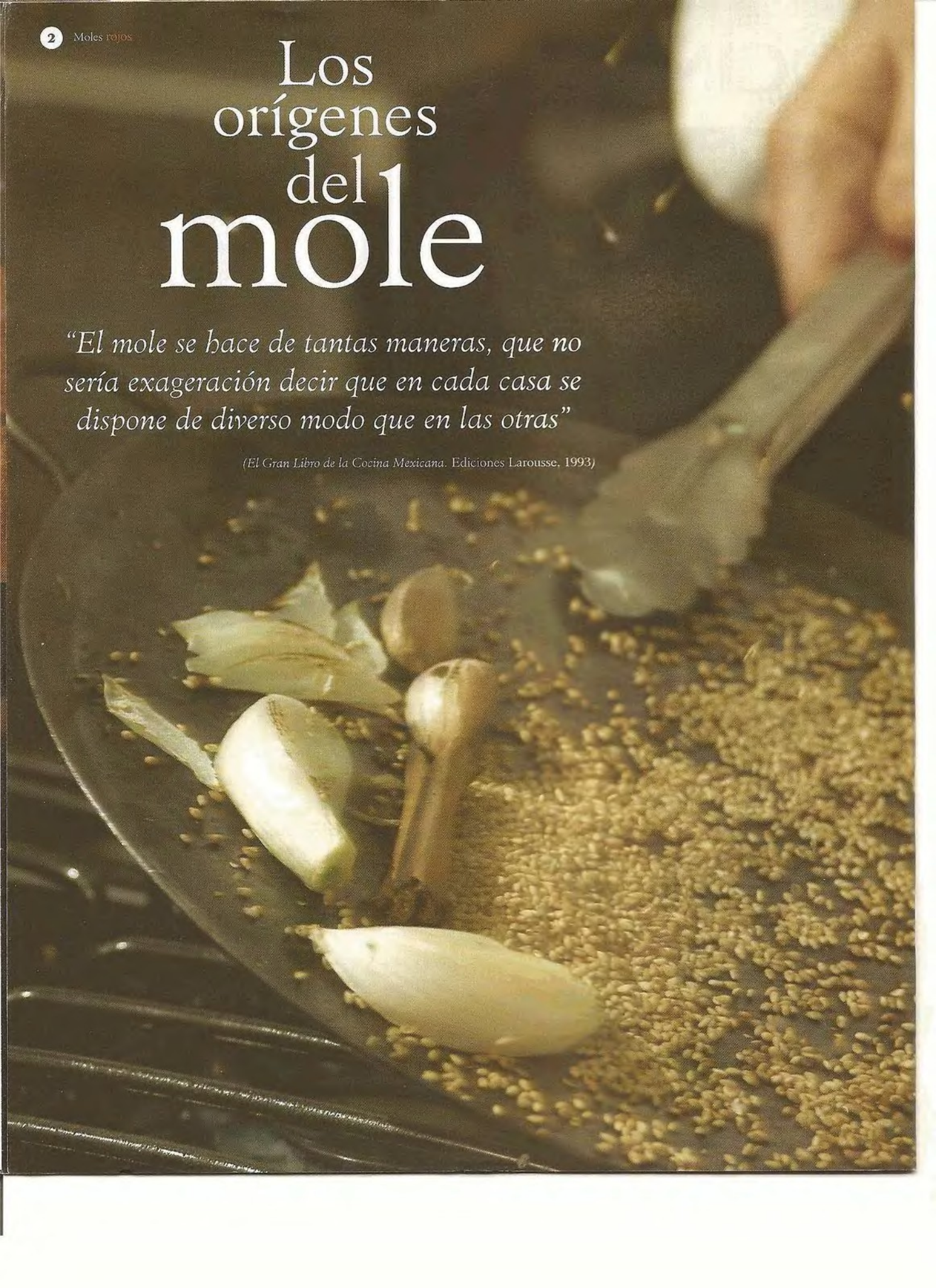


7 503006 851360 05
HECHO EN MEXICO

Los orígenes del mole

“El mole se hace de tantas maneras, que no sería exageración decir que en cada casa se dispone de diverso modo que en las otras”

(El Gran Libro de la Cocina Mexicana. Ediciones Larousse, 1993)



Precisar cuál es el origen del mole puede resultar algo difícil, ya que, en cierta forma, la cocina tradicional mexicana es el resultado de la fusión de dos cocinas: la prehispánica y la española.

Los datos coloniales

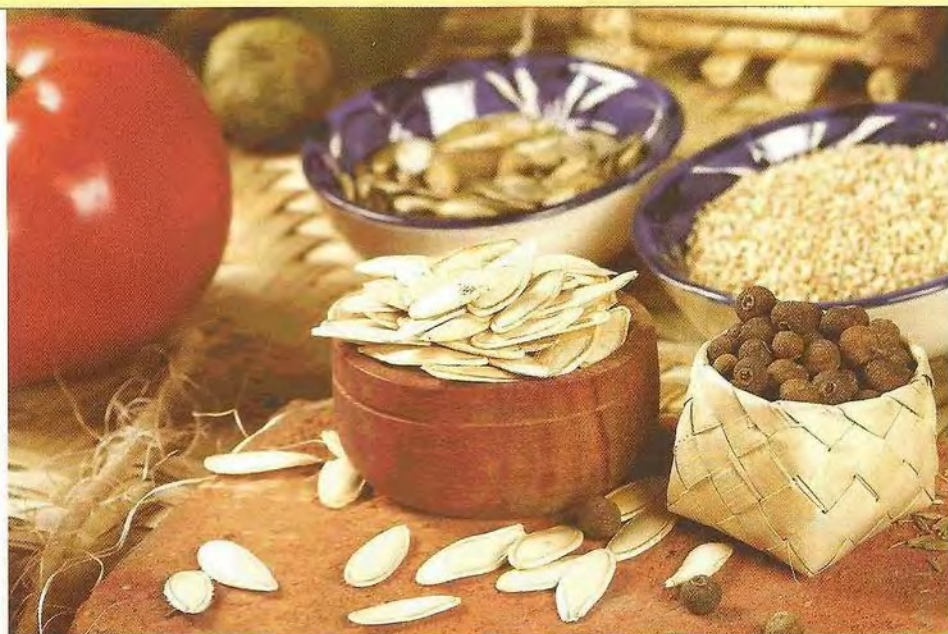
Algunas crónicas de la Nueva España indican que es en el siglo XVI cuando nace la cocina mexicana tradicional, ya que, con la llegada de los españoles, los indígenas se ven en la facultad de incorporar nuevos ingredientes a sus platillos. Asimismo, los conquistadores que arriban a estas tierras empiezan a utilizar los nuevos elementos que sólo se dan en estos lugares

El antecedente más cercano

Algunos cronistas de la Colonia relatan que durante las visitas de inspección realizadas por ciertos frailes a los conventos bajo su cuidado, las monjas les ofrecían ciertos platillos cuya base estaba elaborada con especias molidas, a las que agregaban chocolate. El resultado era una mezcla de exquisitos sabores que acompañaban con carne de guajolote.

El primer mole

Se cuenta que, con motivo de la visita del Virrey de la Nueva España, una monja, Sor Andrea de la Asunción, elaboró un platillo especial hecho a base de varios tipos de chile molidos, mezclados con diversas especias, cebolla, jitomate, tortilla y chocolate; el resultado: una mezcla picante que se servía con carne de guajolote.



El mole rojo

El mole rojo es originario de Puebla, donde se mezclaron los secretos de Oriente, Occidente y de los nativos de México para entregar al mundo este delicioso platillo, cuyo origen se remonta al siglo XVII y que, según cuenta la leyenda, fue creado para rendir homenaje a virreyes y obispos como fórmula de agradecimiento a la Santísima Providencia.

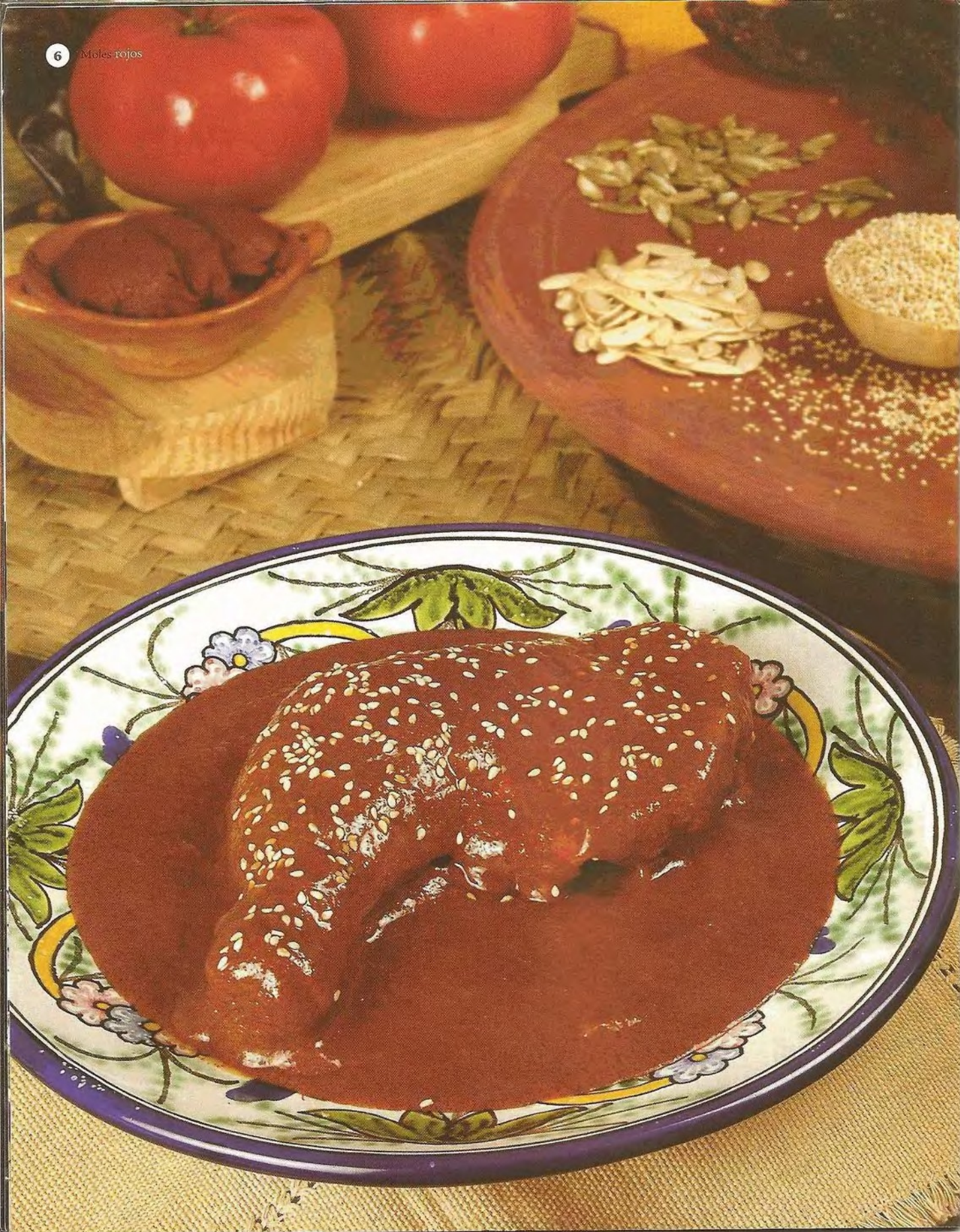
Fuentes

1) www.terra.com.mx/turismo/articulo/144124/;

2) Gironella A. *El gran libro de la cocina mexicana. La práctica*. Ediciones Larousse, 1993

La cocción de la carne

Diversos recetanos indican que para preparar cualquier tipo de mole es necesario utilizar carne cocida previamente, así como su caldo. Lo anterior se debe a dos razones: la primera, porque los moles deben moverse de manera constante, ya que resultaría algo incómodo que tuvieran la carne dentro; la segunda razón es porque el tiempo de cocción de la carne es mayor al de cualquier salsa.



Sugerencia Sirva una pieza de pollo y báñela con el mole. Decore con ajonjolí tostado

Mole. rojo con pollo

Cocina tradicional del poniente de Morelos

En esta región se incluyen pueblos como Miacatlán, Mazatepec, Tetecala y Coatlán del Río.



Ingredientes

- Aceite o manteca para freír, el necesario
- 1** pedazo de pan de sal (bolillo)
- 1** pedazo de tortilla (1/4 parte)
- 10** cacahuates pelados
- 15** pepitas sin cáscara
- 200 g** de ajonjolí
- 5** clavos
- 5** pimientas grandes
- 3** dientes de ajo
- 1** jitomate
- 2** chiles pasilla
- 1/4** kg de chile guajillo
- 8** piernas de pollo con muslo
- Sal al gusto

Elaboración

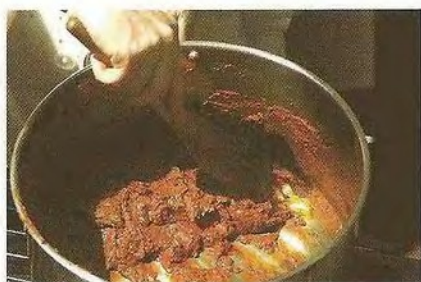
- En una sartén a fuego medio, con un poco de aceite, dore el pan y la tortilla hasta que ambos estén crujientes; reserve.
- En la misma sartén, tueste aparte los cacahuates junto con las pepitas, el ajonjolí, los clavos, las pimientas, los ajos y el jitomate; cuide que no se quemen. Reserve.
- Tueste todos los chiles hasta que tengan burbujas en su superficie; cuando estén listos, licuelos junto con todo lo anterior, utilizando la menor cantidad posible de agua.
- En una cacerola a fuego medio, caliente un poco de aceite y vierta lo licuado; mueva hasta que se forme una pasta espesa y empiece a soltar grasa.
- En un recipiente aparte, cueza el pollo con agua a fuego medio. En cuanto esté listo, agregue la carne al mole y utilice el caldo para rebajarlo; deje hervir.
- Verifique el sabor y sazone de ser necesario.

Sugerencia Sirva una pieza de pollo y báñela con el mole. Decore con ajonjolí tostado

Mole. rojo con pollo

Cocina tradicional del poniente de Morelos

En esta región se incluyen pueblos como Miacatlán, Mazatepec, Tetecala y Coatlán del Río.



Ingredientes

Aceite o manteca para freír,
el necesario

- 1 pedazo de pan de sal (bolillo)
- 1 pedazo de tortilla (1/4 parte)
- 10 cacahuates pelados
- 15 pepitas sin cáscara
- 200 g de ajonjolí
- 5 clavos
- 5 pimientas grandes
- 3 dientes de ajo
- 1 jitomate
- 2 chiles pasilla
- 1/4 kg de chile guajillo
- 8 piernas de pollo con muslo
- Sal al gusto

Elaboración

- En una sartén a fuego medio, con un poco de aceite, dore el pan y la tortilla hasta que ambos estén crujientes; reserve.
- En la misma sartén, tueste aparte los cacahuates junto con las pepitas, el ajonjolí, los clavos, las pimientas, los ajos y el jitomate; cuide que no se quemen. Reserve.
- Tueste todos los chiles hasta que tengan burbujas en su superficie; cuando estén listos, licuelos junto con todo lo anterior, utilizando la menor cantidad posible de agua.
- En una cacerola a fuego medio, caliente un poco de aceite y vierta lo licuado; mueva hasta que se forme una pasta espesa y empiece a soltar grasa.
- En un recipiente aparte, cueza el pollo con agua a fuego medio. En cuanto esté listo, agregue la carne al mole y utilice el caldo para rebajarlo; deje hervir
- Verifique el sabor y sazone de ser necesario.

Mole chinanteco de Oaxaca

Los chinantecos

Uno de los 16 pueblos indígenas que habitan en el estado de Oaxaca. Entre sus aspectos culturales sobresale el uso de la vestimenta femenina, misma que las mujeres tejen en telar de cintura y adornan con bordados. La principal actividad económica de los chinantecos es la agricultura, destacando el cultivo de maíz, frijol, café, plátano, chile, entre otros. En esta riqueza natural basa el chinanteco su gastronomía, la cual se complementa con hierbas cultivadas y con la presencia de carnes de diversos tipos.

Ingredientes

- 1 kg de chile ancho
- 1 cebolla
- 1/2 kg de jitomate
- 1 cabeza de ajo pelada
- 6 pimientas gordas
- 1/2 cdita de comino
- 2 ramas de mejorana
- 1 plátano
- 100 g de galletas María
- 2 pollos grandes, partidos en piezas y cocidos



Sugerencia Al momento de servir, decore con ajonjolí tostado. De ser posible, acompañe con tortillas recién hechas

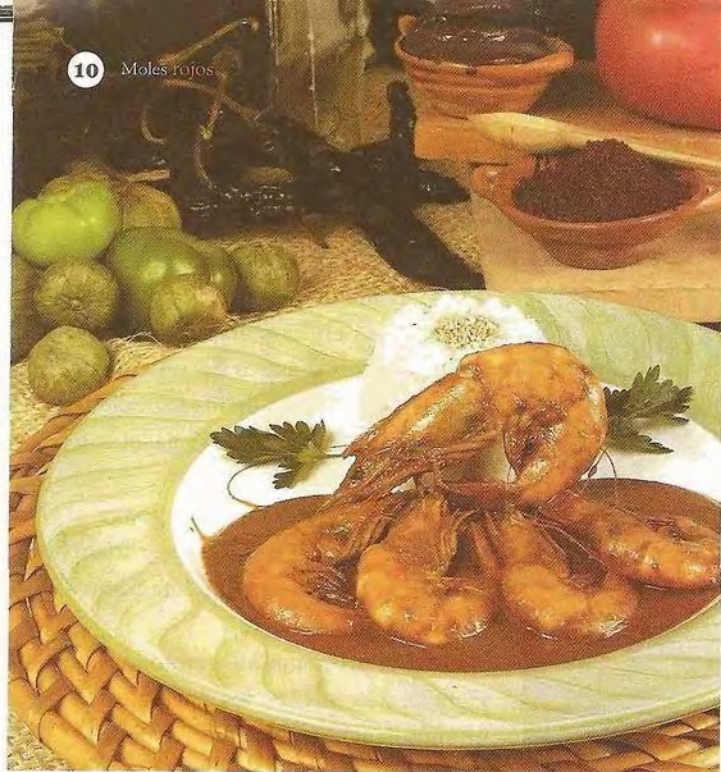


Elaboración

- Con ayuda de unas tijeras, quíteles el rabo a los chiles y ábralos a lo largo, desvénelos y áselos en un comal. También ase el resto de los ingredientes, excepto el plátano, las galletas y las piezas de pollo; reserve.
- Corte el plátano en tiras, ponga a calentar aceite en una sartén y fríalo por ambos lados hasta que esté ligeramente dorado. Reserve.
- Licue el plátano junto con todos los ingredientes, menos los chiles; éstos últimos licúelos aparte y resérvelos.
- En una cacerola a fuego alto, caliente aceite, cuele todo lo que licuó y muévelo hasta que espese y suelte grasa.
- Si considera que está muy espeso, agregue un poco de caldo de pollo o agua hasta obtener la consistencia deseada.
- Incorpore las piezas de pollo y deje hervir hasta que el pollo se cueza por completo. Verifique el sazón y añada sal al gusto si lo cree necesario.

El tip del chef

Puede elaborar el mole con guajolote en vez de pollo; en ese caso, cuézalo antes de agregarlo al mole y sazónese éste con el caldo en que lo coció



Camarones en mole. rojo

Ingredientes

- 4** jitomates guaje medianos, lavados y troceados
Caldo de camarón, de pollo o agua, lo necesario
- 1/4** de taza de aceite o manteca
- 250** g de mole rojo en polvo
- 2** cdas. de mantequilla
- 2** dientes de ajo pelados
- 1/2** kg de camarones medianos

Elaboración

● Licue los jitomates con un poco de agua o caldo. Aparte, en un recipiente a fuego alto, caliente el aceite y agregue el mole en polvo; mueva ligeramente, cuidando que no se queme.

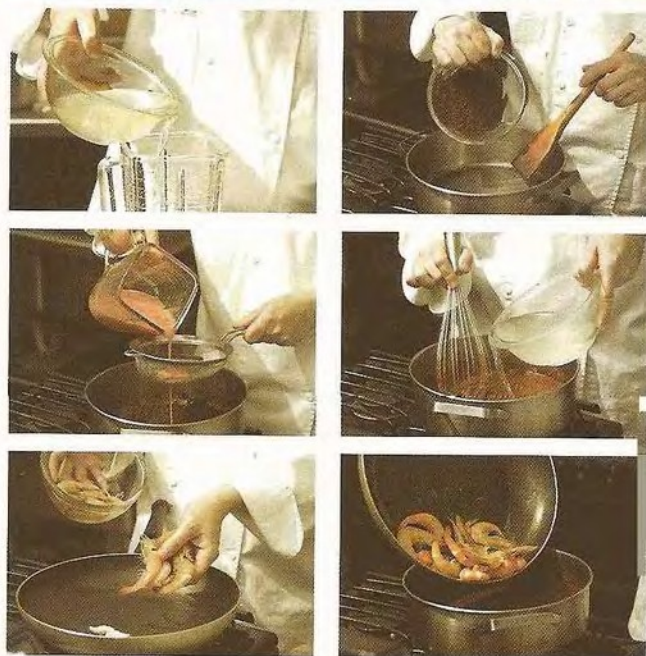
● Añada el jitomate licuado, colándolo de manera previa, y mézclelo hasta que se integre perfectamente con el mole.

● Con ayuda de un batidor de globo, disuelva el mole. Deje hervir (de ser necesario, agregue caldo o agua hasta obtener la consistencia deseada); verifique el sabor y reserve.

● En una sartén a fuego medio, coloque la mantequilla, fría los ajos hasta que se doren y retírelos antes de que se quemen.

● Lave los camarones limpios y enteros, muévalos y fríalos hasta que se vean cocidos, es decir, que tengan un tono rosado; agregue un poco de sal.

● Una vez que los camarones estén cocidos, incorpórelos al mole hirviendo, déjelos hervir durante dos minutos, verifique el sabor y sívalos de inmediato.



El tip del chef

No deje los camarones friendo demasiado tiempo, ya que se sobrecuecen y se desjugan.

Sugerencia

Sívalos bañados con un poco más de mole y acompáñelos con el arroz de su preferencia.

Camarones en mole rojo

Ingredientes

- 4 jitomates guaje medianos, lavados y troceados
- Caldo de camarón, de pollo o agua, lo necesario
- 1/4 de taza de aceite o manteca
- 250 g de mole rojo en polvo
- 2 cdas. de mantequilla
- 2 dientes de ajo pelados
- 1/2 kg de camarones medianos

Elaboración

- Licue los jitomates con un poco de agua o caldo. Aparte, en un recipiente a fuego alto, caliente el aceite y agregue el mole en polvo; mueva ligeramente, cuidando que no se queme.
- Añada el jitomate licuado, colándolo de manera previa, y mézclelo hasta que se integre perfectamente con el mole.
- Con ayuda de un batidor de globo, disuelva el mole. Deje hervir (de ser necesario, agregue caldo o agua hasta obtener la consistencia deseada); verifique el sabor y reserve.
- En una sartén a fuego medio, coloque la mantequilla, fría los ajos hasta que se doren y retírelos antes de que se quemen.
- Añada los camarones limpios y enteros, muévalos y fríalos hasta que se vean cocidos, es decir, que tengan un tono rosado; agregue un poco de sal.
- Una vez que los camarones estén cocidos, incorpórelos al mole hirviendo, déjelos hervir durante dos minutos, verifique el sabor y sírvalos de inmediato.

El tip del chef

No deje los camarones friendo demasiado tiempo, ya que se sobrecuecen y se desjugan

Sugerencia Sírvalos bañados con un poco más de mole y acompañelos con el arroz de su preferencia

Mole nahua



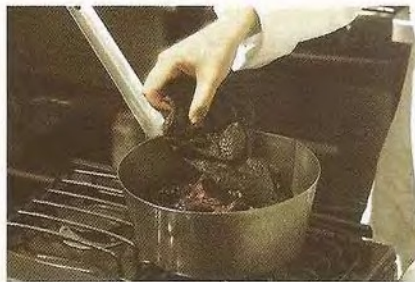
Comunidad de Cuentepec, Morelos

Cuatepec es una comunidad circunscrita al municipio de Temixco. Sus mayores actividades económicas son la agricultura y la ganadería. Siembran maíz, frijol, cacahuete y jitomate, además de algunas hortalizas. La cría y engorda de cerdos se hace a traspatio. En Cuentepec se conserva el uso de la lengua náhuatl en 100% de la población, pero se imparte la educación bilingüe. Las fiestas del pueblo se celebran el 20 de enero, en honor a San Sebastián, y el 29 de septiembre, cuando festejan a San Miguel.

Ingredientes

- 1/4** kg de chile pasilla
- 114** kg de chile mulato
- 114** kg de chile ancho
- 125** g de ajonjolí
- 125** g de pasas
- 1** raja de canela
- 4** almendras
- 4** semillas de cacao
- 6** cacahuates pelados
- 10** semillas de pipián
- 1/2** cdita. de pimienta
- 1/2** cdita. de comino
- 1/2** cdita. de clavo
- 4** hojas de laurel
- 4** dientes de ajo asados
- 1/4** pza. de pan de sal (bolillo)
- 1/2** tortilla dura
- Manteca de cerdo al gusto
- 1** kg de espinazo de cerdo en trozos

Sugerencia Al servir, ponga en cada plato un trozo de espinazo, bañe con el mole y acompañe con arroz blanco o el de su preferencia



Elaboración

- Con ayuda de unas tijeras, córtelos el rabo a todos los chiles y ábralos a lo largo; desvénelos y quíteles las semillas.
- Caliente suficiente agua y remoje en ella los chiles mínimo durante 30 minutos, para que se suavicen.
- Aparte, en un comal a fuego medio, tueste el ajonjolí, las pasas, la canela, las almendras, las semillas de cacao, los cacahuates y la semilla de pipián.
- Licue todo lo que acaba de tostar junto con los condimentos, los ajos, el pan y la tortilla; aparte licue los chiles con un poco del agua en la que se remojaron (evite que se haga muy aguado); reserve.
- En una cacerola a fuego alto, ponga a calentar la manteca; una vez lista, vierta todo lo que licuó y sazone.
- Deje que espese y empiece a soltar grasa. Incorpore el espinazo de puerco para que se cueza junto con el mole.
- Añada agua o caldo hasta obtener la consistencia deseada, moviendo constantemente para que no se queme.

El tip del chef

El mole quedará mejor si tuesta las semillas en un comal de barro

Mole rojo de Cuernavaca

Zona urbano-industrial

Comprende Cuernavaca, Emiliano Zapata, Jiutepec, Temizco, Xichitepec, Yautepec y Cuautla (Morelos).

Ingredientes

- 1/4** kg de chile pasilla
- 1/4** kg de chile mulato
- 1/4** kg de chile ancho
- 114** pza. de pan de sal (bolillo)
- 1** tortilla
- 125** g de ajonjolí
- 125** g de pasas
- 1** raja de canela
- 4** almendras
- 4** semillas de cacao
- 6** cacahuates, pelados
- 10** semillas de pipián
- 4** dientes de ajo
- 6** pimientas gordas
- 4** hojas de laurel
- 1/2** cdita. de comino
- 4** clavos
- 2** conejos grandes, cortados en piezas
- Manteca para freír

● Con ayuda de unas tijeras, quíteles el rabo a los chiles; ábralos a lo largo y desvénelos

● Métalos extendidos sobre una charola al horno caliente a 180 °C.

● Déjelos durante 30 segundos para que se asen.

● Sáquelos del horno, déles la vuelta y vuélvalos a meter otros 30 segundos; estarán listos cuando la superficie de los chiles muestre pequeñas burbujas.

● Retírelos de la charola para evitar





que se sigan calentando y corran el riesgo de que se quemen; póngalos a remojar en agua caliente y reserve.

● En un comal a fuego medio, ponga a tostar el pan, la tortilla, el ajonjolí, las pasas, la canela, las almendras, las semillas de cacao, los cacahuates y las semillas de pipián; reserve.

● En un recipiente a fuego alto y con agua, ponga a cocer las piezas de conejo. Aparte, en una cacerola a fuego alto, caliente la manteca y vierta en ella las semillas tostadas y molidas.

● Agregue el pan, las tortillas y los chiles ya licuados (debe colarlos), salpimentando. Luego de que esté listo, agregue el conejo para que se sazone con el mole. Si desea, agregue agua.

EL BAZAR SABADO

RESTAURANTE-BAR



CIUDAD DE MÉXICO



Buffet Mexicano e Internacional

para Almorzar en la Mañana y Comer en la Tarde

Plaza San Jacinto No. 11 SAN ANGEL

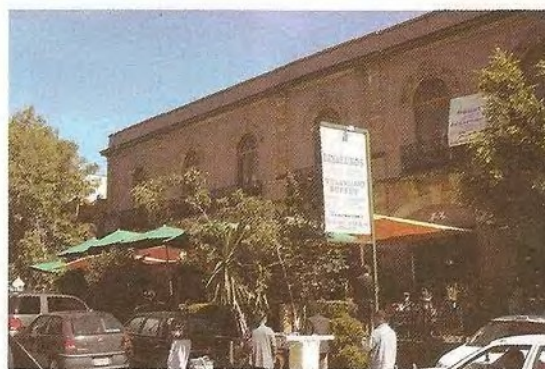
TODOS los sábados de las 10:00 a las 18:00 hrs



FONDA SAN ANGEL

En el Corazón de San Ángel

Cocina Mexicana, Tradicional y Contemporánea



• Desayuno • Comida • Cena

Abierto todos los días del año de 8:00 a 24:00 hrs.

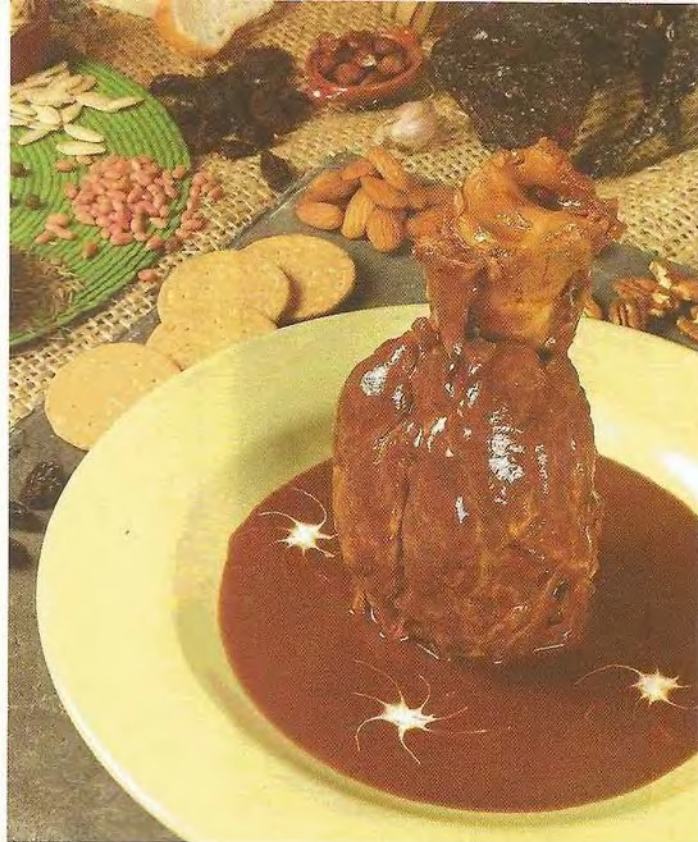
Plaza San Jacinto 3, San Ángel Ciudad de México Tel.: 5550 1641

Mole colorado "tlemolli"

Receta tradicional de Milpa Alta, DF

Ingredientes

6	chamorros cocidos	2	cdas. de semilla de cilantro
1	kg de chile mulato	8	rajas de canela
1	kg de chile pasilla	1	pan de sal (bolillo)
2	kg de chile ancho	6	tortillas de maíz azul
125	g de almendras	6	hojas de aguacate
125	g de piñones	150	g de ajo
125	g de nuez	1/2	kg de cebolla
125	g de avellanas	1	plátano macho
1/4	kg de cacahuates	200	g de galletas María
200	g de pepita verde	1/2	paquete de chocolate de mesa
200	g de ajonjolí	1	pizca de anís
1/2	manejo de tomillo	1/4	kg de pasas
1	pizca de comino		
20	pimientas delgadas		
15	clavos		



Elaboración

- En una cacerola a fuego alto, caliente agua una vez lista, ponga a cocer en ella la carne; resene.
- Córtelos el rabo a los chiles, ábralos a lo largo, den-enelos, áselos en un comal a fuego alto y límpielos con un trapo húmedo; resene.
- En el mismo comal, tueste todas las semillas, las especias, el bolillo, las tortillas, las hojas de aguacate; también ase el ajo y la cebolla. Reserve.
- Rehane el plátano y, en una sartén con aceite a fuego medio, dórelo ligeramente; aparte, licue todos los ingredientes (incluya las galletas, el chocolate, el anís, las pasas y el plátano), excepto los chamorros, con el mínimo de agua posible.
- En una cacerola a fuego medio, caliente un poco de aceite; vierta lo licuado con ayuda de un colador y sazónelo.
- Deje que espese hasta convertirse en una pasta y empiece a soltar grasa; rebájela ligeramente agregando un poco del caldo donde se coció la carne. Sazone al gusto.
- Incorpore los chamorros y deje hervir a fuego bajo para que se sazone; de ser necesario, verifique el sabor.

Sugerencia

Una vez que sirva el mole, puede elaborar pequeños adornos de crema al gusto sobre el mismo